

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Perkembangan teknologi yang semakin pesat membawa perubahan yang sangat besar dalam berbagai bidang kehidupan manusia. Oleh karena itu, perlu didukung dengan kemampuan sumber daya manusia yang berkualitas agar dapat dimanfaatkan dan digunakan dengan sebaik-baiknya. Mahasiswa sebagai salah satu sumber daya manusia yang diharapkan dapat menjadi penerus bangsa, juga dapat mempertahankan eksistensi bangsa di era yang akan datang.

Mahasiswa sudah seharusnya menjadi fokus utama guna mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas agar dapat bersaing dalam era sekarang ini dan era yang akan datang. Seiring dengan semakin pesatnya perkembangan teknologi dan mengglobalnya arus informasi pada masa sekarang, semakin ketat pula persaingan yang terjadi. Persaingan ini tentunya menuntut persyaratan yang semakin ketat pula pada setiap mahasiswa untuk dapat terlibat di dalamnya.

Selain mempersiapkan sebagai sumber daya manusia yang berkualitas, mahasiswa perlu menyeimbangkan waktu untuk beristirahat. Kebutuhan tidur menjadi hal yang sangat penting, karena tidur mengendalikan irama kehidupan sehari-hari. Tidur yang cukup dan berkualitas akan membantu manusia memiliki energi dan gairah

dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Tidur juga menjadi solusi untuk memulihkan kembali energi yang sudah terkuras karena tidur seolah-olah merupakan proses penghentian semua kegiatan (Tyrer, 1993, h.7).

Lebih lanjut dijelaskan oleh Laniwaty (2001, h.7), tidur merupakan keadaan hilangnya kesadaran secara normal dan periodik. Dengan tidur, maka akan dapat diperoleh kesempatan untuk beristirahat dan memulihkan kondisi tubuh baik secara fisiologis maupun psikis. Tidur dapat dianggap sebagai suatu perlindungan bagi tubuh untuk menghindarkan pengaruh-pengaruh yang merugikan kesehatan akibat kurang tidur. Tidur bagi manusia menurut Prijosaksono (2002) adalah hal yang sangat penting, karena tidur mengendalikan irama kehidupan manusia sehari-hari. Jika manusia kurang tidur atau mengalami gangguan dalam tidur, maka hari-harinya akan menjadi lambat dan kurang bergairah. Sebaliknya tidur yang cukup dan berkualitas akan membantu manusia memiliki energi dan gairah dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Pola tidur yang baik dan teratur memberikan efek yang baik terhadap kesehatan.

Orang berpendapat bahwa tidur merupakan suatu keadaan yang sederhana. Hal ini disebabkan karena dalam keadaan tidur sedikit sekali yang dapat diingat. Secara normal dapat dikatakan bahwa dalam tidur semua sistem dalam tubuh manusia berkurang kegiatannya. Pengurangan ini sampai batas paling dasar dan akan tetap dalam batas ini sampai bangun kembali keesokan harinya (Tyrer, 1993, h.10). Oleh karena itu, dapat diketahui bahwa tidur merupakan sesuatu yang kompleks. Banyak hal yang masih tetap aktif dalam otak dan tubuh

manusia jika organ-organ tersebut bekerja dengan baik. Pada kondisi tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal.

Menurut Hardjanta (2000, h.21-22), ada tiga alasan pokok mengapa organisme membutuhkan tidur. Pertama, tidur dibutuhkan untuk pemulihan atau pemugaran fisiologis dan psikologis. Kedua, tidur memaksa organisme menghemat dan menghimpun energi. Ketiga, tidur adalah suatu cara untuk sementara mengalihkan organisme dari lingkungan. Kondisi ini akan memungkinkan organisme meningkatkan kemungkinannya untuk mempertahankan kehidupannya.

Kebutuhan waktu tidur bagi setiap orang adalah berlainan. Menurut Lanywati (2001, h.11), kebiasaan tidur setiap orang bervariasi tergantung pada kebiasaan yang dibawa semasa perkembangannya menjelang dewasa, aktivitas pekerjaan, usia, kondisi kesehatan, dan lain sebagainya.

Laniwaty (2001, h.11) menambahkan, kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh jumlah faktor jam tidur (kuantitas tidur), juga oleh faktor kedalaman tidur (kualitas tidur). Seseorang dapat tidur dengan waktu yang pendek, namun dengan kedalaman tidur yang cukup sehingga dengan demikian, pada saat bangun tidur akan terasa segar kembali dan pola tidur yang demikian tidak akan mengganggu kesehatan.

Uraian di atas memperlihatkan bahwa tidur sangatlah penting bagi manusia, namun menurut penelitian hampir setiap manusia pernah mengalami masalah tidur. Menurut Tyrer (1993, h.1) separuh penduduk

dunia mengalami insomnia selama beberapa waktu dalam kehidupannya, dan setiap satu dari enam orang menderita kesulitan tidur. Bahkan, yang biasanya tidak mengalami kesulitan tidur, kadang-kadang harus lebih lama berbaring di tempat tidur tanpa dapat memejamkan mata. Menurut data dari WHO (*World Health Organization*) pada tahun 1993, kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur, dengan keluhan yang sedemikian hebatnya sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya (Laniwaty, 2001, h.8). Prijosaksono (2002) menuturkan satu dari tiga orang dilaporkan mengalami gangguan tidur dan satu dari sembilan orang memiliki masalah tidur yang cukup serius, seperti insomnia, narcolepsy, hypersomnia, dan apnea. Nabili (2009) memperkirakan 30%-50% dari populasi dunia dipengaruhi oleh insomnia, dan 10% diantaranya menderita insomnia kronis. Bararah (2010) mengungkapkan data jumlah penderita insomnia yang merupakan hasil riset *US Census Bureau* pada tahun 2004, bahwa 11,7% atau sekitar 28 juta orang Indonesia mengalami insomnia. Data ini hanya berdasarkan indikasi secara umum tidak memperhitungkan faktor genetik, budaya, lingkungan, sosial, ras. Jumlah ini bisa terus bertambah seiring dengan perubahan gaya hidup.

Semakin banyaknya penderita insomnia dirasa meresahkan karena insomnia berdampak terjadinya hambatan substansial pada kualitas hidup individu. Pada beberapa penelitian insomnia, dilaporkan penurunan kualitas hidup secara nyata pada seluruh dimensi dari 36 point *Short Form Health Survey of the Medical Outcomes Study* (SF-

36), yang menilai 8 domain: (1) fungsi fisik, (2) keterbatasan peran akibat masalah kesehatan fisik (peran fisik), (3) nyeri tubuh, (4) persepsi kesehatan umum, (5) vitalitas, (6) fungsi sosial, (7) keterbatasan peran akibat masalah kesehatan emosional (peran emosional), (8) kesehatan mental. Suatu penelitian membandingkan hasil SF-36 antara kelompok pasien insomnia sedang dan berat dengan pasien depresi atau gagal jantung kongestif. Pasien insomnia berat lebih banyak kehilangan fungsi pada poin nyeri yang dilaporkan, efek emosional, dan efek kesehatan mental dibandingkan pasien gagal jantung kongestif. Di samping itu, pasien insomnia juga dilaporkan mempunyai masalah fisik yang lebih besar dibandingkan depresi (Roth, 2007, h.7).

Insomnia dapat memengaruhi kesehatan fisik. Pasien insomnia sering datang untuk mendapatkan pengobatan dengan keluhan utama tentang akibat tidak tidur pada kesehatan fisik mereka. Keluhan somatik sangat sering dilaporkan oleh seseorang dengan insomnia meliputi masalah gastrointestinal, masalah pernafasan, sakit kepala dan sakit yang tidak spesifik serta nyeri. Walaupun ada hubungan yang kuat antara tidur dan keluhan kesehatan, hubungan kausatif yang jelas belum didapatkan. Beberapa pasien dapat khawatir bahwa insomnia menetap akan menyebabkan penyakit medis yang berat seperti stroke atau bahkan kanker. Pada manusia, hanya ada sedikit bukti bahwa kehilangan tidur, bahkan untuk beberapa hari, mengakibatkan adanya disfungsi fisik yang berat atau menetap (Morin dan Espie, 2003, h.10).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pembatasan tidur kronik menurunkan fungsi imun, meskipun belum jelas hubungan kausal dengan insomnia klinis yang parah. Distres fisik berkaitan dengan hilangnya tidur, dibandingkan tidak tidurnya sendiri, dapat menyebabkan menurunnya fungsi imun. Durasi tidur berkaitan dengan lamanya hidup, yaitu durasi tidur pendek (4 jam atau kurang) atau panjang (10 jam atau lebih) berhubungan dengan angka kematian yang tinggi, tetapi insomnia sendiri tidak terkait dengan lamanya hidup (Morin dan Espie, 2003, h.11).

Selain berpengaruh pada munculnya berbagai gangguan fisik, insomnia juga memengaruhi kesehatan psikis dan kognitif. Meskipun ada keterbatasan bukti antara hilangnya tidur yang bermakna dan gangguan kognitif pada pasien insomnia, gangguan tidur kronis pada insomnia dapat menyebabkan akibat yang merusak pada kesehatan pikiran dan kualitas hidup. Terbukti, insomnia hampir selalu dikaitkan dengan gangguan kelelahan dan *mood* seperti iritabilitas dan disforia. Perjalanan tidur yang tidak diperhitungkan dan dikendalikan dapat membawa seseorang mengalami iritabilitas, ketegangan, kehilangan semangat atau bahkan *mood* depresi. Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa insomnia menetap yang tidak diobati dapat menjadi risiko berkembangnya depresi berat. Kehilangan tidur pada insomnia dapat menyebabkan distres, akibat pada fungsi pekerjaan dan sosial, dan penurunan kualitas hidup. Selanjutnya, gangguan emosional ini dapat menyebabkan pasien insomnia merasa lelah, penurunan performa, dan perubahan *mood* (Morin dan Espie, 2003, h.10).

Gangguan yang paling sering muncul pada penderita insomnia adalah gangguan *mood* dan kecemasan. Penelitian *National Institute of Mental Health* di Amerika menunjukkan bahwa risiko berkembangnya penyakit depresi berat atau kecemasan baru, meningkat secara bermakna pada insomnia yang tidak membaik dalam satu tahun (Mahendran, dkk, 2007, h.163).

Kurang tidur atau mengalami gangguan dalam tidur juga akan mengakibatkan hari-hari manusia akan menjadi lambat dan kurang bergairah. Tyrer (1993, h.31-32) menyatakan bahwa insomnia akan mengakibatkan berkurangnya kewaspadaan, mengganggu konsentrasi, cepat marah dan sakit kepala, serta naiknya tekanan darah. Nurmiati (Bararah, 2010) menyatakan bahwa dampak dari insomnia adalah kelelahan, meningkatkan resiko kecelakaan, kurangnya produktivitas, terganggunya hubungan sosial karena orang yang insomnia menjadi mudah tersinggung, dan penurunan kesehatan fisik.

Menurut Morrison, dkk (1985, h.148), dari penelitian yang dilakukan pada populasi remaja terungkap bahwa sebanyak 13% di antaranya mengalami insomnia. Morrison, dkk (1985, h.148) juga menambahkan bahwa insomnia pada remaja dapat menyebabkan terganggunya kehidupan pribadi, prestasi sekolah, dan kehadiran di sekolah. Lebih lanjut, jika tidak diatasi secepatnya, insomnia remaja akan menyebabkan insomnia pada masa dewasa awal hingga akhirnya mengidap insomnia pada saat dewasa dan ketergantungan pada alkohol atau obat-obatan terlarang.



Sebuah penelitian di Amerika yang dimuat dalam *The Journal Sleep*, melaporkan bahwa insomnia pada anak atau remaja dapat memprediksikan kemungkinan gejala yang sama pada masa depannya. Profesor ilmu perilaku dari Fakultas Kesehatan Umum Universitas Texas di Houston dan ketua tim studi tersebut, Robert E Roberts PhD, mengumpulkan data dari 4.174 partisipan remaja berusia 11-17 tahun. Partisipan diwawancarai dan diminta mengisi kuesioner tentang gejala kesulitan tidur yang mengarah pada insomnia, frekuensi dan durasi. Kesimpulan yang didapat adalah remaja dengan insomnia, terutama yang kronis, berisiko lebih besar terkena gejala somatis di masa depan, termasuk masalah psikologis. Data tersebut menunjukkan bahwa beban kasus insomnia pada remaja terkait kelainan psikologis lainnya seperti depresi, cemas, dan tindakan *abuse* (Sindo, 2008).

Lieberman dan Neubauer (2007, 35a) memaparkan hasil survei yang dirilis oleh *National Sleep Foundation* (NSF) tahun 2004-2005. Survei yang dilakukan pada remaja usia 18 tahun ini mengungkapkan bahwa 24% remaja ini mengalami masalah kesulitan tidur dan hal ini dilaporkan membawa dampak negatif pada aktivitas mereka sehari-hari. Dari jumlah tersebut, 42% diantaranya mengalami kesulitan saat tidur lebih awal setiap malamnya dan 88% diantaranya sudah mengalami kesulitan tidur lebih dari satu tahun.

Gangguan tidur, bagaimana pun juga, sudah banyak dialami pada mahasiswa atau usia dewasa awal (*Students University of Southampton Union*, 2007). Temuan *National Sleep Foundation* di Amerika, survei pada tahun 2003 menunjukkan bahwa remaja dan dewasa awal (usia 12



sampai 25 tahun) adalah kelompok yang berpotensi paling tinggi untuk mengalami gangguan tidur (Mahendran, dkk, 2007, h.163).

Nabili (2009) juga menegaskan bahwa kelompok yang beresiko tinggi mengalami insomnia adalah remaja dan pelajar dewasa awal. Adesla (2009) juga mengemukakan bahwa salah satu kelompok yang beresiko tinggi penderita insomnia adalah kelompok remaja atau pelajar usia dewasa muda.

Data di atas menunjukkan bahwa kelompok mahasiswa sangat rentan menderita insomnia, karena menurut Damian (2004, h.30), pada umumnya mahasiswa dikategorikan sebagai kelompok manusia yang berusia antara 18 tahun sampai dengan 26 tahun dan termasuk dalam kelompok remaja akhir dan dewasa awal. Salim (1991, h.976) menyatakan mahasiswa adalah seseorang yang terdaftar menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Usia mahasiswa seperti ditegaskan oleh Winkel, pada umumnya berkisar antara 18-25 tahun (Kartono, 1985, h.133).

Berdasarkan perbincangan dengan salah satu mahasiswa Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata Semarang berinisial MC, peneliti memperoleh informasi mengenai adanya mahasiswa yang mengalami kesulitan tidur. Mahasiswa tersebut mengaku sering menghabiskan waktu di tempat tidur selama satu jam bahkan lebih sampai pada akhirnya bisa terlelap tidur. Tidak jarang juga MC merasa kaget kemudian terbangun dan sulit untuk melanjutkan tidur kembali. MC sebenarnya ingin melanjutkan tidur karena mengingat pagi harinya harus melakukan aktivitas yang cukup padat

dengan kegiatan kuliah dan aktivitas lainnya di kampus, sehingga tidur dirasakannya sebagai waktu istirahat yang penting. Selain itu, sebenarnya MC merasa mengantuk, namun hal tersebut ternyata tidak membuatnya dapat melanjutkan tidur dengan mudah. Oleh karena itu, MC sering melakukan aktivitas lainnya dengan harapan bisa cepat tidur. Kegiatan yang sering dilakukan MC adalah melihat kembali tugas kuliah yang sebenarnya sudah selesai dikerjakan ataupun membaca buku.

MC mengaku mengalami kesulitan tidur semenjak menjadi mahasiswa. Pada saat memasuki semester dua, MC terbiasa tidur larut malam hingga pagi karena harus mengerjakan tugas-tugas laporan praktikum. Belum lagi, apabila ada tugas mata kuliah lain untuk presentasi ataupun harus latihan soal karena beberapa mata kuliah yang mengadakan kuis.

Kesulitan tidur yang dialami MC ternyata berdampak pada aktivitas lainnya. MC sering merasa pusing atau sakit kepala karena waktu tidurnya yang kurang. Pada saat bangun tidur, MC sering mengeluhkan badan yang terasa pegal dan membuat MC merasa tidak segar. Hal ini menyebabkan pada saat mengikuti perkuliahan, MC sulit konsentrasi dengan materi kuliah yang disampaikan. Hal ini terjadi terus-menerus dan berkelanjutan. MC merasa kesulitan tidur yang dialami tersebut dirasa sudah mengganggu aktivitas sehari-hari dan juga membuat apa yang dikerjakan menjadi tidak optimal.

Pada kenyataannya, tidak hanya MC yang mengalami kesulitan tidur. Peneliti melakukan wawancara tambahan dengan dua mahasiswa

lain yang menyatakan mengalami keluhan yang berkaitan dengan kesulitan tidur pada tanggal 29 Oktober 2012. Mahasiswa berinisial TC yang saat ini semester lima mengaku mengalami kesulitan tidur yang dialaminya sudah dirasakan sejak dua semester yang lalu. TC mengalami kesulitan untuk memulai tidur padahal TC harus bangun pagi untuk mengikuti perkuliahan pada keesokan harinya. Hal ini yang menyebabkan TC merasa kurangnya waktu istirahat, sehingga tidak jarang pada saat kuliah siang hari TC sering mengantuk dan menjadi sulit konsentrasi pada saat perkuliahan berlangsung.

Fakta yang hampir serupa dialami oleh VT yang saat ini adalah mahasiswa semester tujuh. VT mengaku sering tidur sampai larut malam dikarenakan VT baru bisa tidur di atas pukul 12.00 malam. Hal ini menyebabkan VT sering terlambat kuliah pada pagi hari, sehingga VT sering terlambat mengikuti materi perkuliahan. Hal ini dirasakan VT memengaruhi nilai kuliahnya yang menjadi turun pada semester lalu.

Mahasiswa tersebut menyadari bahwa tugas menjadi mahasiswa menuntutnya untuk serius dalam menyelesaikan tugas-tugas yang menjadi kewajibannya. Hal ini membuat pikiran hanya terpusat dengan tugas-tugas tersebut. Banyaknya tugas yang harus segera diselesaikan membuat kekhawatiran yang berlebihan jika tidak mampu mengatasi hal tersebut, sehingga menjadi tekanan tersendiri bagi mahasiswa yang mengalaminya.

Dalam banyak literatur, insomnia dipengaruhi oleh stres yang cukup tinggi, diantaranya adalah mahasiswa yang stres saat proses

menuntut ilmu. Pada akhirnya banyak dari mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akademik mengalami stres dan akibatnya terkena insomnia.

Mahasiswa diharapkan mampu menyelesaikan tugas akademik dalam masa studinya. Pada kenyataannya, tidak semua mahasiswa yang menempuh di perguruan tinggi dapat menyelesaikan tugas-tugasnya tepat waktu, mendapatkan kelancaran dan kemudahan dalam menyelesaikan tugas akademiknya.

Waktu 24 jam sehari kini dirasa tidak cukup untuk memenuhi segala tuntutan aktivitas yang sudah dijadwalkan. Banyaknya aktivitas yang berkaitan dengan tugas akademik merupakan suatu hal yang kompleks, seperti membuat makalah atau laporan, belajar menghadapi ujian tengah semester dan akhir semester, dan tugas-tugas lainnya.

Stres merupakan hal yang melekat pada kehidupan. Kreitner dan Kinicki (1992, h.596) menyatakan bahwa semua orang mengalami stres dalam kehidupan sehari-hari. Stres itu sendiri adalah akibat dari interaksi (timbal-balik) antara rangsangan lingkungan dan respon individu (Siswanto, 2006, h.50).

Tidak terkecuali mahasiswa yang mengemban tugas akademik untuk menyelesaikan pendidikan kesarjanannya. Besarnya tekanan untuk segera menyelesaikan tugas akademik kerap kali menjadi suatu *stressor* tersendiri bagi mahasiswa, karena dalam menyelesaikan masalah antara orang yang satu berbeda dengan orang yang lain. Sebagian orang dapat menyelesaikan masalahnya sendiri dan sebagian lainnya tidak dapat menyelesaikannya. Pada saat orang tidak dapat

menyelesaikan masalahnya sendiri, mereka berada dalam suatu keadaan yang dinamakan stres.

Siswanto mengungkapkan (2007, h.42), menjadi mahasiswa bukanlah merupakan hal yang mudah bagi sebagian remaja yang telah lulus dari SMU dan melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Menyandang status mahasiswa mengharuskan remaja yang bersangkutan untuk melakukan penyesuaian-penyesuaian diri dengan situasi dan tuntutan yang baru. Kekurangmampuan dalam melakukan penyesuaian diri dengan situasi dan tuntutan yang ada dapat menimbulkan tekanan-tekanan bagi remaja yang bersangkutan.

Pendapat Siswanto di atas juga menunjukkan bahwa mahasiswa telah mengalami berbagai perubahan hidup terutama pada sistem belajarnya. Perubahan tersebut mengakibatkan mahasiswa mengalami tekanan. Mahasiswa yang bersangkutan diharapkan dapat melakukan penyesuaian diri terhadap tuntutan seperti di atas agar dapat mengelola tekanan yang ada.

Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Brouwer (dalam Siswanto, 2007, h.43) yang mencatat beberapa masalah yang harus diperhatikan oleh mahasiswa dalam kaitannya dengan penyesuaian diri dengan situasi dan status baru yang dihadapi. Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri dari beberapa masalah tersebut dapat menimbulkan tekanan mental bagi mahasiswa yang bersangkutan.

Berbagai tugas yang harus dikerjakan secara bersamaan membuat mahasiswa mengalami tekanan tersendiri terhadap tugas

tersebut. Tekanan yang dialami mahasiswa diakibatkan dari tingkat kesulitan tugas, *deadline* atau batas waktu yang diberikan, dan berbagai tugas dari mata kuliah yang berbeda-beda dalam waktu yang hampir bersamaan. Banyaknya hambatan dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas akademik, menyebabkan mahasiswa menjadi sulit berkonsentrasi karena dapat dianggap sebagai suatu hal yang sangat membebaninya sehingga mahasiswa menjadi sulit tidur, dan terkena insomnia.

Uraian di atas menunjukkan bahwa insomnia yang terjadi pada mahasiswa merupakan hasil dari stres akademik yang dialami. Adanya tuntutan yang demikian membuat mahasiswa sangat rentan menderita insomnia. Padatnya kegiatan perkuliahan, belajar, mengerjakan tugas membuat mahasiswa sering merasa tidak mempunyai waktu untuk mengistirahatkan tubuhnya melalui tidur yang berkualitas. Stres akademik yang dialami mahasiswa akan meningkatkan resiko insomnia.

Mahasiswa sebagai kelompok generasi penerus bangsa tentu diharapkan mampu menyelesaikan tugas akademik tanpa perlu mengalami insomnia. Ketidakmampuan mahasiswa tidak hanya membuat tidak terlaksananya berbagai kewajiban, tetapi juga akan mengganggu ritme kehidupan sehari-hari, termasuk ritme tidur. Terganggunya ritme tidur akan menggiring mahasiswa ke arah insomnia yang berdampak negatif pada segala aspek kehidupan.

Berdasarkan uraian di atas muncullah pertanyaan, apakah stres akademik mahasiswa berhubungan dengan insomnia?

## **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empirik hubungan antara stres akademik mahasiswa dengan insomnia.

## **C. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka diharapkan hasil yang didapat memberikan manfaat, yaitu:

1. Manfaat teoritis, yaitu bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya psikologi klinis yang berkaitan dengan insomnia.
2. Manfaat praktis, dapat memberikan informasi, gambaran, serta acuan dalam usaha mengurangi insomnia pada mahasiswa.

